

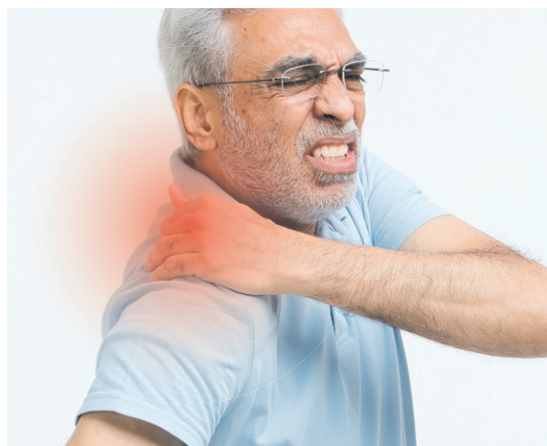
我的右手痛到 举不起来! 该怎么办?



为您解答

黄先生（58岁）的右肩膀在过去的几个月一直持续地隐隐作痛，肩膀的僵硬令他连举起手时都觉得非常困难，连很小的动作都会引起疼痛。这使他连收碗盘、洗澡、换衣服、系皮带等简单的日常活动都很难做到。由于他不能右侧躺卧，这也影响到了他的睡眠。为了能舒缓他的疼痛，黄先生尽量休息、敷药膏和吃止痛药。可是，他的肩膀疼痛和僵硬的问题还是没有改善。

Dr Pain 李文鉴医生：黄先生患的是我们常说的肩周炎、冰冻肩或冷凝肩，因常发生于**50至60岁**年龄层，所以俗称为五十肩。肩关节囊及肩关节周围的结缔组织发炎僵硬，使得活动范围受限，并且造成慢性疼痛。患者通常会觉得肩膀动作受到限制，无法像以前那样的灵活。



患者：是不是所有肩膀疼痛都是五十肩病症呢？

Dr Pain 李文鉴医生：肩膀疼痛不一定是五十肩，造成肩膀疼也可能是局部或牵涉性的问题。局部性问题包括肩袖撕裂和关节炎；牵涉性问题则包括由颈椎引发的神经线压迫、椎间盘突出或骨刺等因素，也有可能由心脏病、胆结石或者肝脏疾病引起，所以找个有经验的医生才能得到正确的诊断。

Myospan特殊注射 非开放性手术的疼痛治疗法案

Myospan注射对各种类型的肩膀疼痛有缓解作用。医生将药剂透过细小针头注入病人的触痛点，针剂包含局部麻醉剂、抗炎剂和肌肉松弛剂，就能有效减轻炎症并促进肌肉愈合。

其中一种特殊注射叫做血小板注射。当血小板被注射入肩膀受损肌腱后，活跃的血小板会向体内的修复细胞和成熟的干细胞发出信号，要它们赶快来支援修复的工作。富含血小板的血清能刺激人体组织自然愈合。

相较于传统开刀手术，**Myospan**注射疗法治疗除了危险性较低，效果显快，也能让患者恢复得更快。

患者：减少肩膀的活动能让我更快的从疼痛中恢复吗？

Dr Pain 李文鉴医生：很多人有这样的误解：在经历任何疼痛时，都应该限制任何形式的活动。但是，关于五十肩的问题，让受影响的肩膀休息不但不会帮助疼痛好转，反而会使肩关节的组织粘连发炎的情况更严重，并导致疼痛加重。在急性疼痛过后，肩膀休息的时间不可以超过十天。大约**1个星期**后，应该积极地活动肩膀。

DR+ Medical & Paincare 全嘉疼痛护理诊所

您不必再忍受疼痛折磨！新加坡疼痛护理集团旗下设有8家全科诊所，专注为您提供疼痛微创治疗方案。

扫描二维码
以获取全科诊所地址



电话咨询 / WhatsApp:

8777 9500

www.paincarecenter.com.sg